

# ドイツはポテトとソーセージだけ？

岡崎 涼太

ドイツの料理と言われてすぐ思いつくものと言えば、ソーセージとジャーマンポテトではないだろうか。それ以外に思いつく料理はほとんど無いことが多いだろう。実際、アウクスブルクから帰国してからよく友人に尋ねられたことがドイツの料理についてである。彼らは、どんなものが食べられるのか、日本人の舌にあうのかなどを私に尋ねた。やはり、ドイツの料理についてはあまり知らないようだ。ソーセージが食べたいという単純な理由でドイツに行った私自身も、現地での料理のおいしさと種類の豊富さに驚かされた。このように日本でドイツの料理は知名度が低いと思う。だから、これからドイツ(特にアウクスブルク)に行く人にドイツの料理を知ってもらい、是非食べて頂きたい。

## ドイツ料理の特徴と歴史

ドイツの料理は、イタリアやフランスなど南の温暖で食材の豊かな国々の料理とは違い、環境により食材が乏しいため、その解決策として食品を加工することが特徴である。冬季は、寒さが厳しいため作物があまり取れない。



図1 ザワークラウト

そのため、ザワークラウト(図1)やマリネ、ソーセージなどの保存食品が発達してきた。



図2 ドライソーセージ

保存用のソーセージとは、日本人がイメージする生ものではなく、図2のような乾燥させて長期的に保存できるものだ。味や食感は、サラミやジャーキーのようだった。また、フランス革命の後、旧貴族などの人々の多くがドイツへ移動してきたため、その影響も受けている。

ドイツは中小の諸邦がまとまって成立した連邦国家であり、さらに東西南北へと広がっていて、南部のバイエルンの山岳地方

から、温暖なライン地方、北の湖沼地方までであるので、風土も農産物も種類が豊富である。このことからドイツの料理も数多くの種類があり、地方によりそれぞれの名前も違って来る。

ドイツの料理では、ジャガイモを用いた料理が数多くある。女性はジャガイモでフルコースの料理が出来ないとお嫁にいけない、ということわざがあるほどジャガイモ料理は必須とされている。現代のドイツ人が毎日ジャガイモを食べていて、ジャガイモが主食であるとまでは言い切れないが、そう思わせられるほど、ジャガイモの料理を食すことが多かった。また、私がホストファミリーにお礼を込めて肉じゃがを作った時、ホストファーザーが「Ryota, what do we eat with this plate? Bread? Rice? (涼太、肉じゃがと一緒に食べるものはなに？パン？ごはん？)」と尋ねてきた。私が答えるより前にホストマザーが笑いながら「It is in Potato! haha(ポテトが入っているじゃないの！)」と答え、彼は「Oh, OK! Great! (ああ、オッケー！いいね！)」と納得していた。私たち日本人の場合、肉じゃがだけで食すことは少なく、多くはごはんを食すことが多いだろう。これはじゃがいもを主食と捉えていないからだろう。これらを考慮すると、このやり取りを見る限り、ドイツの人々はジャガイモを主食であると捉えていることが多いように思える。

新大陸発見の後、南米から持ち込まれたジャガイモは、長い不作の期間、ドイツの人々の飢えをしのぐのに大きな役割を果たした。実は、ジャガイモ(土がついて、皮を剥いていない状態)は民衆から敬遠されて

いる食材だった。では何故、ドイツでジャガイモが浸透したのか。それはフリードリヒ2世が、寒冷で痩せた土地でも耕作可能なジャガイモの栽培を薦めたからだ。普及のために自ら領内を巡回してキャンペーンを行った。ジャガイモが敬遠されていると聞き、毎日それを食べて模範を示したことやジャガイモ畑を軍隊に警備させるなど民衆の興味を引き付け、彼はジャガイモを人々に薦めるために様々な工夫を凝らした。



図3 フリードリヒ2世(プロイセン王)

ドイツ最大の食糧危機は1916年といわれ、ルタバガで飢えをしのいだといわれている。ルタバガの見た目はカブに似ているが、異なる種類であり、セイヨウアブラナの亜種とされている。



図4 ルタバガ

第2次世界大戦時の食糧問題解決のために、ナチス政府は様々な工夫をなした。アイントプフ(質素な鍋料理)を薦めたことが、その一つだ。アイントプフとは庶民的な家

庭のスープで、ソーセージにジャガイモ、にんじん、タマネギ、レンズ豆などを入れて煮込んだもの。スープのベースは、トマトやコンソメなど、どれでも良い。現在の日本でいえばカレーのように庶民的で家庭ごとに味が違う。ナチス政権の下で「アイントプフの日曜日」というキャンペーンを行い、浮いたお金を寄付することを奨励した。アイントプフはおもに北ドイツの料理だが、南ドイツのバイエルン州でも食べられる。バイエルン州では、ジャガイモやニンジン、チリメンキャベツなどをたっぷり入れ、豚肉(あるいは牛肉)と共に煮込む。このことからバイエルン州が肉だけではなく、野菜が豊富にとれることがわかる。



図5 アイントプフ

上記では、軽く保存食にふれたが、現在の飽食の時代と違い、食糧不足に悩まされることが多かった時代に様々な保存食が発展してきた。ニンジンなど各種野菜の酢漬(ピクルス)や保存された肉や魚の加工や調理が軸となる。他にも、魚料理は白身魚のフライとサバやウナギの燻製が有名で、北海沿岸部のブレーメンなどには魚料理を出す店も多い。

ドイツでは朝食と夕食に簡単なものを食し、昼食を少し豪勢に、時間をかけてとることが多い。学校や職場へと家を出る時間が早いため、午前10時前後にコーヒープレ

イク、いわゆる「第2の朝食」をとる人が多い。

ドイツでは、スープや肉料理などの加熱する「温かい食事」をとるのは一日に一回以下が普通で、その他は「冷たい食事」だけをとる、とよく言われている。「冷たい食事」とは、加熱調理をあまり使わずに用意できる食事のことで、パンやシリアル、マーマレード、ハムやソーセージやサラミなどの塩蔵品、チーズやカードなど乳製品、



図6 市場の肉屋

簡単な卵料理、コールスローやサラダから作られる。実際にはどうなのか。私が、体験した生活を思い出すと、確かに日本に比べるとパンやサンドウィッチを食べる機会が多かった。しかし、時代の進化からか、以前に比べると温めることが比較的簡単になり「温かい食事」をすぐ作られるため、一日に一回以上「温かい食事」を食べさせて頂いた。

基本的には、北ドイツ地方よりも南ドイツ地方の食文化が栄えているとされる。それは、南ドイツが温暖で土地も肥沃であるからだとされている。また、海水魚を用いた地方特有の料理など、北部でしか食べられない料理もある。

**アウクスブルクで食べられるもの**



アウクスブルクでは、ドイツの南部に位置し、イタリアに近いことから、イタリア料理が広い年齢層で好まれて食べられている。私がアウクスブルクで食べた料理だけでも、ラザニア、シュペッツェレ、生ハムメロン、ニョッキ、ヌテラなど様々で、家庭でも当たり前のように作られている。



図7 ホームステイ先で出されたラザニア



図8 ホームステイ先で出された  
プレッツェルとハムメロン

少し話がそれるが、プレッツェルには食べ方があることを述べておきたい。この写真のとき、私が食べ方を知らずに頬張っていると、とても塩辛く、正直食べきれないと思った。しかし、ホストファミリーはおいしそうに食べている。よくみると彼らは、プレッツェルについている大きな粒の塩を全て取り除いて食べていた。塩粒を取り除くと、香ばしくとてもおいしかった。これがプレッツェルのおいしい食べ方だ。



図9 ホームステイ先で出されたヌテラ



図10 レストランにて出された  
シュペッツェレ

シュペッツェレは、専用の道具を使って作るパスタの一種である。シュペッツェレは、小さくするというイタリア語が語源だ。シュペッツェレはドイツの小麦粉製品のなかで特に有名である。これは、シュヴァベン地方の名物で、卵と小麦から作られている、ちぢれて平べったいパスタである。小麦粉に卵、塩、水を加えよくかき混ぜて生地を作る。この生地を薄く伸ばして専用の道具で形をとる。それを熱湯でゆで、水をきり、バターを加えたり軽く炒めることが多い。卵を多く使うため、一般的なパスタより柔らかく水分が多い。材料だけ見るとパンケーキのようだが、生地を細く切ってゆでるといいう調理工程からパスタとみなせる。このシュペッツェレはそのまま肉や魚料理に添えることもあるが、パスタのようにソースなどで味を付けて主食として食べることもある。

このようにイタリア料理はアウクスブル

クでとても親しまれている。ホストファミリーからイタリア料理の好きさを聞かされたくらいだ。遠く離れた日本でも浸透していて、人気がある。それが、イタリアに近く、陸続きのアウクスブルクに多大な影響を及ぼさないわけがないと考えさせられた。

最後に、ドイツを代表するソーセージについてふれてみたい。ひとくちにソーセージと言っても、きわめて多くの種類がある。ドイツ全土に売られているものだけで約1500種類存在する。ソーセージを知るために、原材料や製造方法によって三種の種類に分けてみたい。ゆでソーセージ、保存ソーセージ、内臓ソーセージである。

最初はゆでソーセージから。それはもっとも一般的なもので、これだけで750種類もある。生の赤身肉と脂肪に塩と香辛料を加えて冷ましながらひき肉にしていく。それを腸に詰めたあと、約75度の熱湯で茹でると完成である。茹でる前に、軽く燻製するものもある。私が、北海道で作った牛肉のソーセージも燻製されてから渡されたのを覚えている。ゆでソーセージの保存性は低く、製造されたあとは数日で消費しなければならない。日本人が好んで食べる焼きソーセージは、この種類だ。

次は保存用ソーセージ。材料はゆでソーセージと同じだが、生の赤身肉と脂肪を細かく切り刻んで、塩と香辛料を加えて腸につめる。加塩、乾燥、燻製のいずれかの製法によって熟成させ、特有の香りと味を作り出す。保存期間は数週間だが、種類によって違いがある。保存用ソーセージは約550種類ある。

三つめの内臓ソーセージは、下ゆでした内臓と赤身、さらに血などを材料としてい

る。塩谷香辛料を効かせて皮につめ、もう一度ゆでて完成である。保存性を高めるため燻製されることもあるが、製造後すぐに消費しなければならない。内臓ソーセージは約350種類あるといわれている。

と、ソーセージの種類が豊富で、日本で考えられているソーセージのイメージと違うことが伝わっただろう。上記のように種類が豊富なのは、風土によるものが多く、すなわち地方ごとにソーセージの名物があるということだ。日本でいえばそばやうどんなどの麺類であろう。私が訪れたアウクスブルクは、ミュンヘンに近く、ミュンヘン風白ソーセージが名物とされていた。白ソーセージを私に食べさせてくれた、ホストファミリーのみんながとても誇らしげにその説明をしていたのをよく覚えている。白ソーセージは、Weißwurst と書きヴァイスブルストと発音する。Weiß は白、Wurst はソーセージという意味である。白ソーセージは、ゆでソーセージの一種で、仔牛肉をメインに牛肉、豚肉が材料である。このソーセージは、ゆでたてを熱いうちに食べるのが一般的で、伝統的に作った日の正午の鐘が鳴るまでに食べなければいけないとされている。



図11 白ソーセージ

白ソーセージは、甘いマスタードをつけて食べることが好まれている。ちなみに、写

真の赤い袋の調味料は、ケチャップではなくそのマスタードである。マスタードにも様々な種類があるがここではふれないでおく。白ソーセージにも食べ方がある。日本人が好きな皮ごとパリッと食べたいものだが、焼きソーセージではなく皮の種類が違うので皮ごと食べてもおいしくなく、実際、皮を残すのが一般的である。縦半分に切り目を入れ、身を皮から剥がし身だけを食べるとするのが一般的な方法である。

### **考察・感想**

ホストファミリーは、ドイツのことやアウクスブルクのこと、自分のことをとても誇らしげに話す。例えば、街の祭りのこと、車のこと、伝統的な音楽のことなどだ。料理も例外ではない。そのことから、自分たちの文化を大切にし、生活の中の一部に取り込んでいることがひしひしと伝わってきた。だからこそ、ドイツでは料理もさまざまな伝統的な種類が作られ、今でも食べられていると私は考える。そんな日本では知られていないドイツの伝統料理をぜひ興味を持って食べて頂きたい。

**参考文献(ドイツ、著：南直人、社団法人農山漁村文化協会、2003年、東京)**